

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от 24 апреля 2024 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от 24 апреля 2024 г.
№ 803/132а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДА-41,42	
Курс	2,3	
Семестр	3,4,5,6	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	106	
- лекции, уроки, час.	8	
- практические занятия, час.	90	
- лабораторные занятия, час.	-	
- курсовой проект/работа, час.	-	
- промежуточная аттестация, час.	8	
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	-	
- самостоятельная работа, час.	-	
- консультации, час.	-	
- экзамен, час.	-	
Самостоятельная работа, час.	-	
Итого объём образовательной программы, час.	106	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 634 от 29.07.2022 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от 13 марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Алексеенкова П. А.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от 27 марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№6 от 24 апреля 2024 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	...
2	Структура и содержание программы	
2.1	Структура и объём программы	
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	
2.3	Тематический план и содержание программы	
3	Условия реализации программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины: должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Знать:

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 – условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности;

З4 - средства профилактики перенапряжения

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов).

Общие компетенции.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл и предусматривает использование часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.2. Легкая атлетика	2	Для развития общей физической подготовки

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 32-основы здорового образа жизни			
Итого		2	

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	8		8	8				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	76		76		76			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	14		14		14			
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	8		8					8
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	106	-	106	8	90			8

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (9 классов)

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
	I		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			26	42	20	18			106
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2			8
- практические занятия, час.			22	38	16	14			90
- лабораторные занятия, час.			-	-	-	-			-
- курсовой проект/работа, час.			-	-	-	-			-
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2			8
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			-	-	-	-			-
- самостоятельная работа, час.			-	-	-	-			-
- консультации, час.			-	-	-	-			-
- экзамен, час.			-	-	-	-			-
Самостоятельная работа, час.			-	-	-	-			-
Итого объём образовательной программы, час.			26	42	20	18			106
Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ			ДЗ

2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	2 курс				
	Семестр 3				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			
1.	<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди групп.</p>	2	Реферат по теме занятия	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 З1
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	18			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
2.	<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности- футбол, волейбол. Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
3	<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие, техника низкого старта и стартового ускорения. Воспитательный компонент. Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
4	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Приём контрольного норматива- бег 100м. ОФП. Подвижные игры.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
5	<p>Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции до 15-20 минут, воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Подвижные игры.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
6	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,30; 4-3,40; 3-3,50; 500м дев-5-1,50; 4-1,55; 3-2,00 Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Подвижные игры.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
7	Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
8	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Двусторонняя учебная игра. ОФП.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
9	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: комплексная сила за 1 минуту. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
10	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
11	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища. Учебная игра в настольный теннис.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
12	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышц рук, ног; упражнения на расслабление мышц. Учебная игра в настольный теннис.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
13	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 3 семестр	26			
	Семестр 4.				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
14	<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:</p> <p>разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Воспитательный компонент - День здоровья.</p>	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 32,33
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	34			
15	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
16	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
17	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: челночный бег 3X 10 м.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
18	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
19	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Приём контрольного норматива: отжимание от пола.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
20	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения со свободными весами: гантелями.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
21	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
22	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Приём контрольного норматива. Передачи и приём мяча сверху. Двусторонняя учебная игра. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных групп мышц туловища. Приём контрольного норматива: отжимание от гирь.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
23	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки</p> <p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
24	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Настольный теннис Технические приёмы: подача. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
25	<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</p> <p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
26	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
27	Тема 2.2. Легкая атлетика. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
28	Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание скоростно-силовых в процессе занятий лёгкой атлетикой Тема 2.2. Легкая атлетика Бег по дистанции. Приём контрольного норматива: Бег на 100м.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
29	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Приём контрольного норматива: на гибкость. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
30	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег по дистанции. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры в впадении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
31	Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Приём контрольного норматива: 1000м –юноши; 500м- девушки. Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			
32	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость. Тема 2.2. Легкая атлетика- совершенствования бега на длинные дистанции.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
33	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений. Тема 2.2. Легкая атлетика-Приём контрольного норматива- бег на 3000м-юноши,2000м –девушки.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
34	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 4 семестр	42			
	3 курс				
	5 семестр				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
35	<p>Тема 1.1. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Входной контроль знаний.</p> <p>Контрольный норматив: подтягивание</p>	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 31,32,33,34
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	12			
36	<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <p>- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</p> <p>Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Перемещения, остановки. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День памяти жертв блокады- Футбольный матч среди отделений.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
37	Тема 2.2. Легкая атлетика. Совершенствование технике бега на короткие. Приём контрольного норматива: бег на 100м.	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
38	<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <p>- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>ОФП. Подвижные игры.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
39	<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Приём контрольного норматива: бег на 1000м- юноши; 500м – девушки.</p> <p>Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.</p>	2	стадион	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
40	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>Совершенствование передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку.</p> <p>Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
41	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Тактика игры в нападение, защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра</p> <p>Тема 2.4.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
42	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища. Приём контрольного норматива: комплексная сила за 1 минуту. Подвижные игры.	2	спортивный зал		
43	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
44	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 5 семестр	20			
	6 семестр				
	Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
45	<p>Тема 1.1. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Техника безопасности на занятия по физической культуре.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День здоровья.</p>	2	реферат	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 31,32,33,34
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	12			
46	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>Комплексные мероприятия среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
47	<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
48	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. Приём контрольного норматива: челночный бег 3X 10 м.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
49	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча; нападающим ударам. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
50	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Тема 2.4. Атлетическая гимнастика - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Приём контрольного норматива: отжимание от пола.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
51	Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра в волейбол. Тема 2.4. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2			
52	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции. Подвижные игры.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
53	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2	спортивный зал	О1,О2 Д1,Д2	ОК 4 ОК 8 У1,У2,У3
	Всего за 6 семестр	18			
	Итого объем образовательной программы	106			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Спортивный зал 134А ,56
- 2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 31.10.2023). — Текст : электронный

О2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 31.10.2023).

Дополнительная литература:

Д1 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 31.10.2023). — Текст : электронный.

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 31.10.2023).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Уметь:</u> У1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>
<p><u>Знать:</u> З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2-основы здорового образа жизни; З3- условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности; З4- условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности;</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДА-41, 42	
Курс	2,3	
Семестр	3-6	
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт Дифференцированный зачёт	

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от 13 марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Алексеенкова П.А.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от 27 марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№ 6 от 24 апреля 2024 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от 24 апреля 2024 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№803/132а от 24 апреля 2024 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6 семестре в форме дифференцированного зачёта.

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий.

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий.

Промежуточная аттестация в 5 семестре.

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий.

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий.

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация в 3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Прыжки в длину с места	Контрольные нормативы
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Спортивные игры - баскетбол. Атлетическая гимнастика.	Контрольные нормативы
У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых	Дневник самоконтроля

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
характерными для данной специальности.	двигательных упражнений. Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры . Сущность и ценности физической культуры. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	Реферат, устный опрос
33- условия профессиональной деятельности и зону риска физического здоровья для специальности	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Реферат, устный опрос

Промежуточная аттестация в 4 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Спортивные игры-волейбол; настольный теннис, футбол ОФП.	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять	Атлетическая гимнастика.	Контрольные нормативы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Спортивные игры. Легкая атлетика.	согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Комплекс физических упражнений на развитие силы мышц туловища.	Дневник самоконтроля
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Социально-биологические основы физической культуры	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Дневник самоконтроля.
34- средства профилактики перенапряжения	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.	Дневник самоконтроля

Промежуточная аттестация в 5 семестре

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	- Общая физическая подготовка - легкая атлетика Спортивные игры - баскетбол.	Контрольные нормативы согласно графику

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессиональных целей.		
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	Контрольные нормативы согласно графику
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	Дневник самоконтроля.
Знать:		
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	Реферат, устный опрос

Промежуточная аттестация в 6 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Спортивные игры- Волейбол, настольный теннис. ОФП	Контрольные нормативы согласно графику
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса,	Контрольные нормативы согласно графику

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессиональной деятельности;	ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	
У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).	Дыхательная гимнастика.	Дневник самоконтроля
Знать:		Контрольные нормативы согласно графику
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Реферат, устный опрос
32 - Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Реферат, устный опрос
33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии .	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	Реферат, устный опрос
34- средства профилактики перенапряжения	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	Реферат, устный опрос

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре)

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения; контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих работ, проводит собеседование со студентами, имеющими академические задолженности и претендующих на более высокую оценку.

Условия приема: до сдачи к дифференцированному зачету допускаются студенты при условии выполнения и получения положительной оценки по итогам: Посещения занятий не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6 семестрах.

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень запланированных программой работ

Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
	Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3х10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	
4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+
11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+						
17	Челночный бег 10*10м								+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+						+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23	Подъем с переворотом									+	
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26	Сгибание/разгибание рук на гирях				+						
27	Сгибание/разгибание рук от пола						+			+	
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной ноге			+							

Виды упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+			
33	Бег на лыжах 3км					+				
34	Плавание 50м в/с сек									
35	Волейбол							+		
36	Лазание по канату								+	
37	Футбол									+

3.3 Контрольные задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий физической культуры.

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);

Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

Все освобожденные занимаются физкультурой (разминка, н/теннис, бадминтон, волейбол).

3.4 Темы рефератов по физической культуре для обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре

- Социальное значение физической культуры.
- Физическая культура – источник духовной культуры.
- Утомление при физической и умственной работе.
- Биологические ритмы и работоспособность.
- Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.
- Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма.
- Факторы, определяющие здоровье человека.
- Образ жизни и здоровье.
- Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
- Здоровый образ жизни.
- Физическое развитие, методы оценки.
- Физическая подготовленность.
- Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического состояния.
- Самомассаж.
- Подбор физических упражнений, способствующих оптимизации весоростового показателя.
- Значение рационального питания в системе средств укрепления здоровья.
- Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
- Произвольная регуляция двигательной деятельностью.
- Развитие волевых качеств.
- Основы самоконтроля.
- Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
- Психофизиологические качества.
- Средства и методы развития силы.
- Средства и методы развития выносливости.
- Средства и методы развития быстроты.

26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

на рабочую программу по дисциплине СГ.04 Физическая культура
для специальности 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение

Рабочая программа разработана Бойко И.А., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 634 от 29.07.2022года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику программы;
- структуру и содержание программы;
- условия реализации программы;
- контроль и оценку результатов освоения программы;
- комплект контрольно-оценочных средств.

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

В структуре определён объём часов, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены практические работы. Так же в содержании указаны общие, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

Условия реализации программы содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.02 Автомобиле – и тракторостроение и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимов П.И.